

Inline-Skating: Jump around

In dieser Übung lernen die Schüler vielfältig abzuspringen. Drehen und Springen sind spannende Elemente beim Inline-Skating.

Es geht hierbei darum aus kurzem und später vermehrt aus längerem Anlauf verschiedene Sprungformen auszuprobieren.



Bild: bfu

Variation

- Von einer Linie in die Weite springen. Wer kommt am weitesten und steht die Landung?
- Becher werden zu einem Turm aufgebaut. Wer überspringt den höchsten Turm?
- Sprung mit halber Drehung über einen (mehrere) Becher. Rückwärts weiterfahren.
- Wer kann über die Becher grätschen oder beim Sprung die Skates «graben»?

Quelle: mobilepraxis 63/2010, Fränk Hofer, Hanspeter Keller, Stéphane Gremaud



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO